

靈火點點

【每天讀聖書做默想】



聖母進教者之佑會編



藉每天讀聖書做默想（敞開的書），
燃旺了心中的靈火（中央冒昇的火焰），
成為耶穌基督（中央粗大的十字架），
熱心的跟隨者（小十字架）。



目錄

- 前言----- 01
- 1. 為甚麼需要重視靈修？----- 03
- 2. 可以怎樣重視靈修？----- 05
- 3. 有何靈修妙法？----- 07
- 4. 什麼是「讀聖書、做默想」？---- 09
- 5. 為什麼每天「讀聖書、做默想」是上佳的靈修方法？----- 11

靈火點點


- 6. 什麼是「讀聖書、做默想」
• 的最基本條件？----- 13
- 7. 每天「讀聖書、做默想」
• 的三大要訣是什麼？----- 15
- 8. 如何做好
• 「讀聖書、做默想」？---- 18
- 9. 每天「讀聖書、做默想」
• 會遇到什麼障礙？----- 21
- 10. 日常生活中如何活用
• 「讀聖書、做默想」？---- 23

前言

我們向你推介一種靈修方法：每天「讀聖書、做默想」。依我們團體內多年來眾多成員的實踐經驗，這是一種方便有效、秉承天主教會靈修傳統、「實而不華」的方法。

這本小冊子向你簡介為何須心火常盛，如何令靈火常燃，讓信仰生命成長。我們誠意邀請你從今天開始，拿出一些時間，附以一份耐心和毅力，試試修練這靈修基本功。





為什麼需要重視
靈修？

人是很特別的受造物：既像動物又像神。人既然是物與靈的混合體，他除了需要麵包來養活他屬物的身體外，還需要養活他屬靈的生命直至永遠。根據耶穌的指引，屬靈的食糧除了祂的聖體外，還有天主的聖言：人不但靠麵包，也靠天主口中發出的每一句話而生活。

•

由於靈性生命是肖似天主的和永恆的生命，所以靈性的生命是我們不容忽視的。照顧肉身，人人都會。照顧比肉身重要萬倍的靈魂，可惜只有少數人才會重視。

•

為了好好保養靈性的生命，我們應透過每天的靈修，聖化自己的生活。

讓我們與祂的大能結合，助我們從俗世中解綁和昇華。





可以怎樣重視靈
修？

要靈修，就必須安排時間給天主，讓主聖化我們；我們必須堅持定時與主契合。

•

像在瑪爾大與瑪利亞兩姊妹的故事中，瑪利亞選擇唯一重要的事：親近耶穌，聆聽天主的聖言，讓來自天上的活水潤化自己靈性的生命，以保持與主親切的關係。

•

首要的功夫，就是要懂得與天主活在一起。基督要我們不斷祈禱：「你們應不斷祈禱。」（路十八：一）





有何靈修妙法？

如果我們要養活靈性的生命，除了「聖體聖事」，我們必須聆聽天主的聖言。閱讀聖經是聆聽天主的途徑，因為聖經裡有天主的啟示和教訓。

•

為了好好保養靈性的生命，我們推介每天「讀聖書、做默想」的神操去聖化自己的生活，在平常生活中與主相遇，活出不平常的生活。





什麼是「讀聖書
、做默想」？

「讀

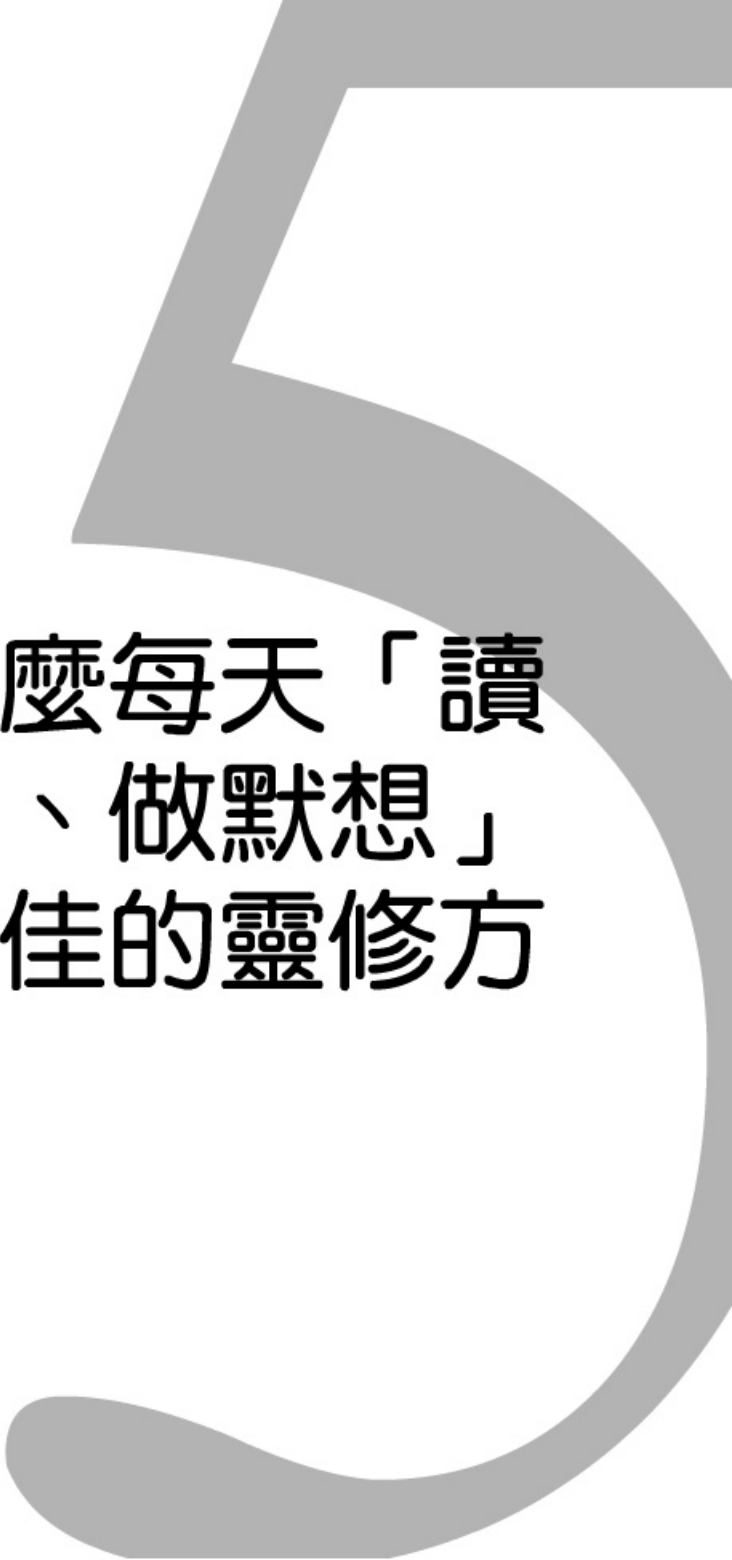
聖書」是聆聽天主的聖言，以加深對天主的認識；而天主的聖言被喻為靈性的食糧；「做默想」是咀嚼、消化和吸收天主的聖言，讓天主的聖言成為自己做人的方向和指標，以維持一顆對主敏感的心。

藉著富啟發性的文字（讀聖書），進入與主契合的祈禱境地（默想），讓上主觸動變化自己的心靈。

● 「讀聖書」是為了接觸、領受天主的聖言；「做默想」是為了讓天主的聖言滲入我們的五內，以便在我們內發揮它潛移默化的聖化作用。

「讀聖書、做默想」在於把天主的聖言記存在心裡，好像種籽埋在田裡那樣地，讓聖化人靈的聖神催化它，孕育它，令它我們的心田上發芽、生長、開花、結果。耶穌在撒種的比喻裡（路八：十一；十五）就是這樣說的：種籽是天主的聖言；落在沃土上的，是指那些以虔誠良善的心去聆聽的人，將聖言保存起來，恒心堅守，結出了果實。

你們不要判斷人，因為你們用什麼判斷來判斷，你們也要受什麼判斷。（瑪7:1-2）

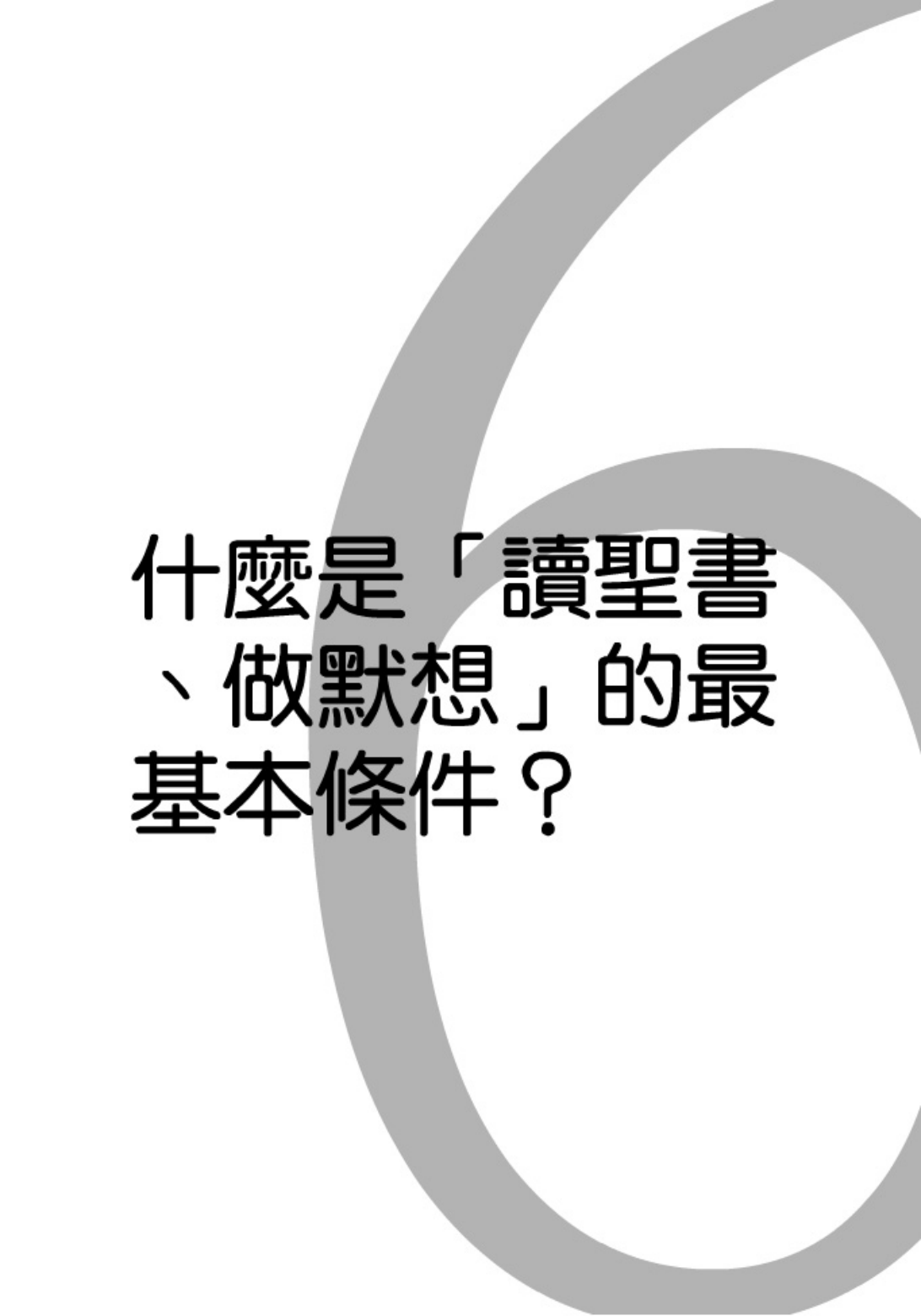


為什麼每天「讀
聖書、做默想」
是上佳的靈修方
法？

在日常忙碌生活中，保持基督徒身份的醒覺是一件不容易的事。我們需要藉每天的靈修操練以保持一份自覺。每天「讀聖書、做默想」是很適合現代人的靈修方法：教友可以在不同時間和地點，以適合個人的方式與上主契合。教友未必可以每天參與感恩祭，或者每週參與善會活動；但卻可以較方便地每天抽出少許時間讀聖書做默想，燃點心靈之火。

● 與其他的神操比較，「讀聖書、做默想」著重聽天主的話。它是聽多講少的靈修方法。在全能全知的天主面前，我們這些源自虛無，既貧乏又軟弱的人來說，「聆聽和交付」遠比「嘮叨和焦慮」適當和高明得多。





什麼是「讀聖書
、做默想」的最
基本條件？

若能在一個寧靜的環境裡，例如把自己關在一個房間內，就比較容易做有效的「讀聖書、做默想」。

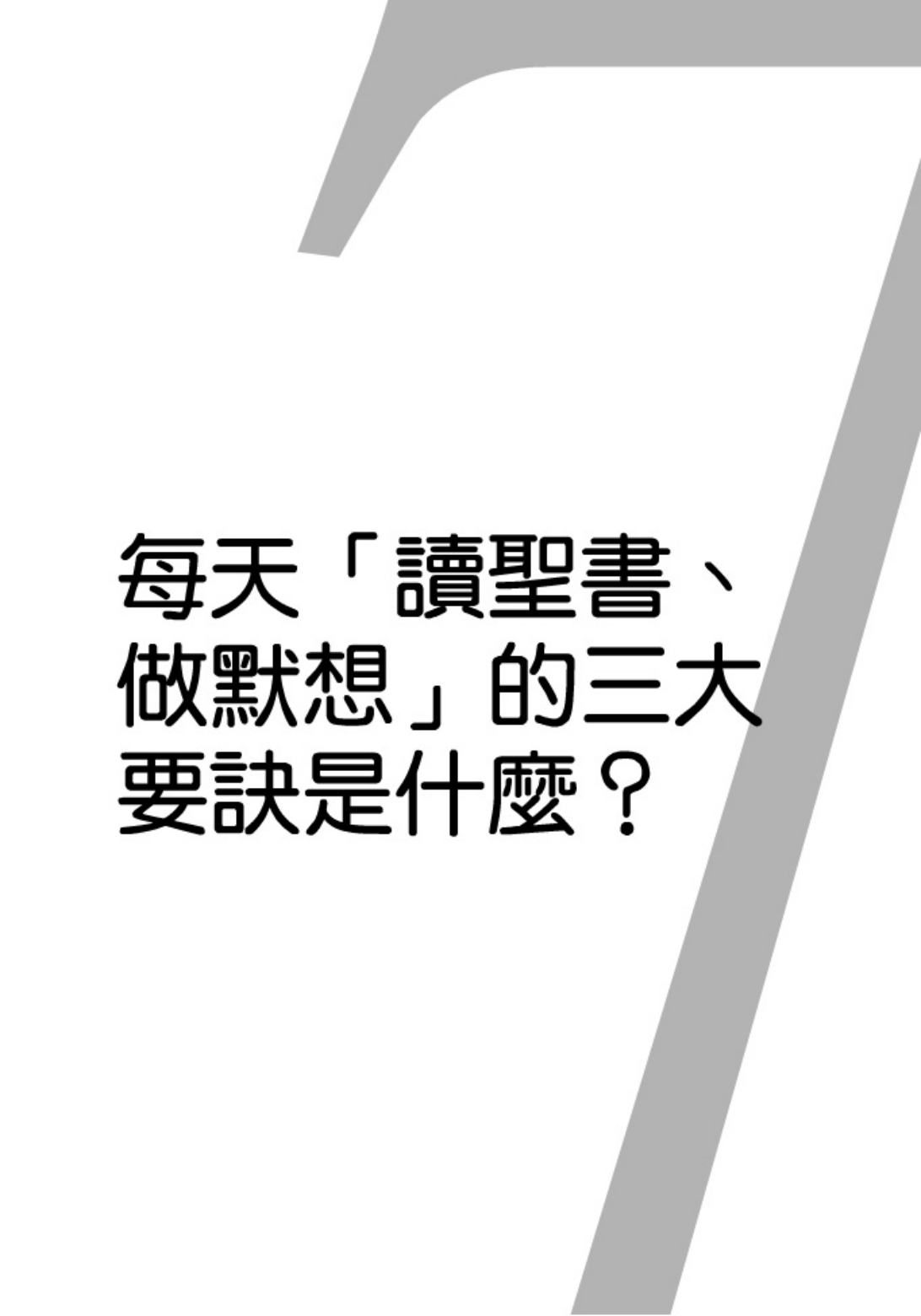
•

時間方面，最好能每天劃出一段固定的時間，好像跟天主有一個約會，例如清晨或傍晚，儘量避免在晚上臨睡最疲倦時的一刻做，這樣只會事倍功半。

•

我們還需要一些好的靈修書籍幫助我們進入默禱。福音中的章節、一本好的神修書籍的句子，都是默想的好材料。





每天「讀聖書、
做默想」的三大
要訣是什麼？

要

做好聖書默想的神工，有三個要訣：

「日日做」；「在主內做」以及「專心地做」。

1. 要日日做：



這個要求的重心和難度是在「每日」兩字上。是否能每日做，揭示著一個「態度」的問題。並非是本身難而是「決心」夠不夠的問題。「讀聖書、做默想」的竅門，第一關是「決心關」，通過了，就能「日日做」，有機會做得好。

2. 要在主內做：



須知，「讀聖書」是聆聽天主的聖言，所以我們應該懷著一個「聽天主教導」的心態。因此，在打開聖書之前，先要向天主打個招呼，請求祂教導自己。於是帶著虔敬的心情，游目於聖書的字裡行間，自己的心目，卻如旱田之望甘雨般地，朝向隨時可能來自上主的啟示。因此，這是自我空虛的祈禱，是置自己於天主臨在之前的渴望。

主說：你應當全心、全靈、全力、全意愛上主，你的天主，並愛近人如你自己。（路10:27）

3. 要專心地做：

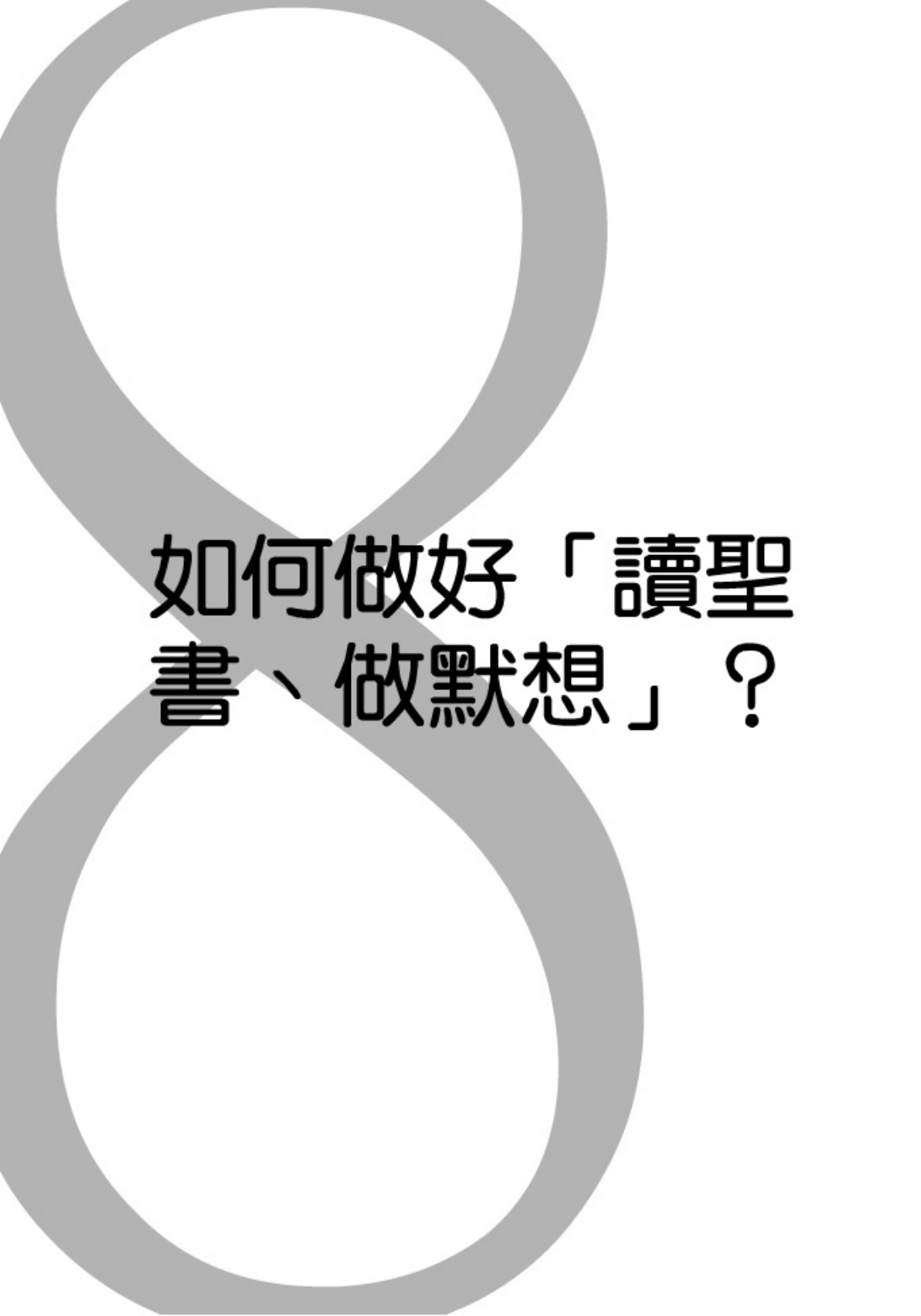
•

讀了聖書，聆聽了天主的聖訓後，我們是需要用幾分鐘的時間，去咀嚼和凝思：天主的聖言、啟示、好像甘露那樣地滲入到我們的心裡；讓它去滋潤我們的心靈，改變我們的心態……這就是讀聖書後的「默想」了。

要做好這一點，我們就必須「專心」「收斂」、「凝神」。為了使自己易於「專」、「斂」、「凝」，我們需要掃除雜念，空虛自己，心向上主。如有需要，可以這樣激勵自己說：「僅僅幾分鐘的時間嘛，都不能專心一點嗎？」

• •





如何做好「讀聖
書、做默想」？

要

做好聖書默想的神工，必須有真福八端中「神貧者」與「飢渴慕義者」的精神和心況。「神貧的人是有福的，因為天國是他們的」；「飢渴慕義的人是有福的，因為他們要得飽飫」。的確如此，不夠神貧的人，心中裡滿是所依戀的世物，就騰不出空間來，去容納聖書默想中的「天國」。同樣，對天國的義德不感飢渴的人，也不會專注地去欣賞和攝取由聖書默想中可得的神糧。因此要為聖書默想做好條件性的準備，經常保持一個「神貧」和「神飢」的精神狀態。

● 聖書默想是我們與天主交融的時刻。所以在整個過程中，應努力將自己的心神傾注在主的臨在中，讓主的氣息在自己的心靈上產生啟蒙、靈觸和再生的神效...好像瑪利亞盤坐在主的膝前那樣。

當上主的臨在，從理念的階段進入靈觸的境界時，我們或許會有一種玄靜而又安適的感覺，好像是整個地被包圍在上主的氛圍中那樣。此時真可謂無言勝有言了：

耶穌說：因為你看見了我，才相信嗎？那些沒有看見而相信的，才是有福的！（若20:29）

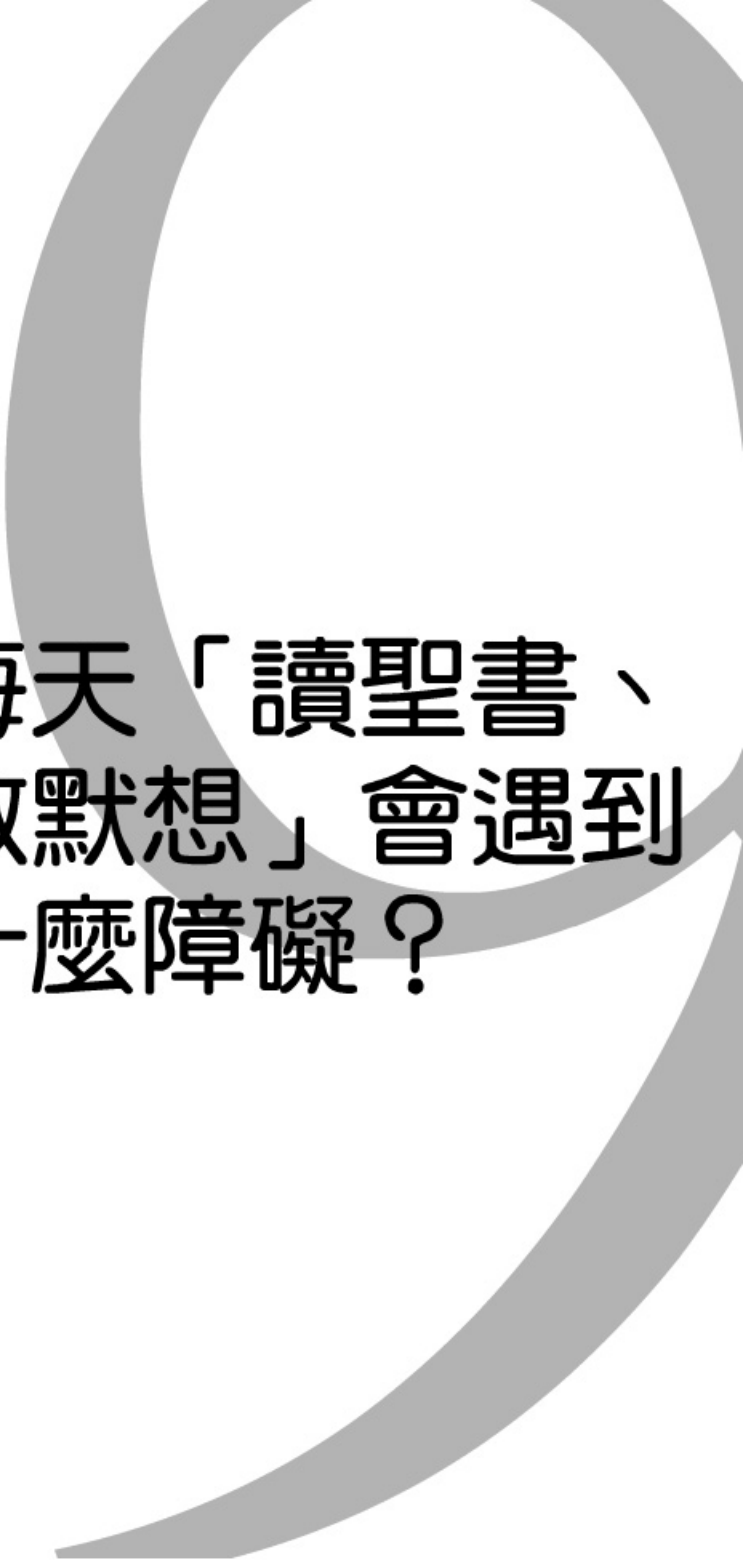


上主的神在無言中薰陶著我們，令我們更相似祂。這也是聖書默想最高的境界了。

一些可以幫助我們進入主的氛圍內的心理方法：

閉一閉眼，歛一歛神(讓親切的、信賴的情緒舒展開來.....):主的臨在就會出現於我們的感觸範圍內.....如果我們能成功地用這方法達到目的，這是最佳和最快捷的途徑了。如果我們在收斂心神上遇到困難，我們可以用：留意自己呼吸的方法，去獲得清靜；等到心靈上出現一片寧靜時，就可將寧靜的心靈轉向上主，開始我們與主的密談(讀聖經或聖書是聆聽；默想是回味與回應。)

•

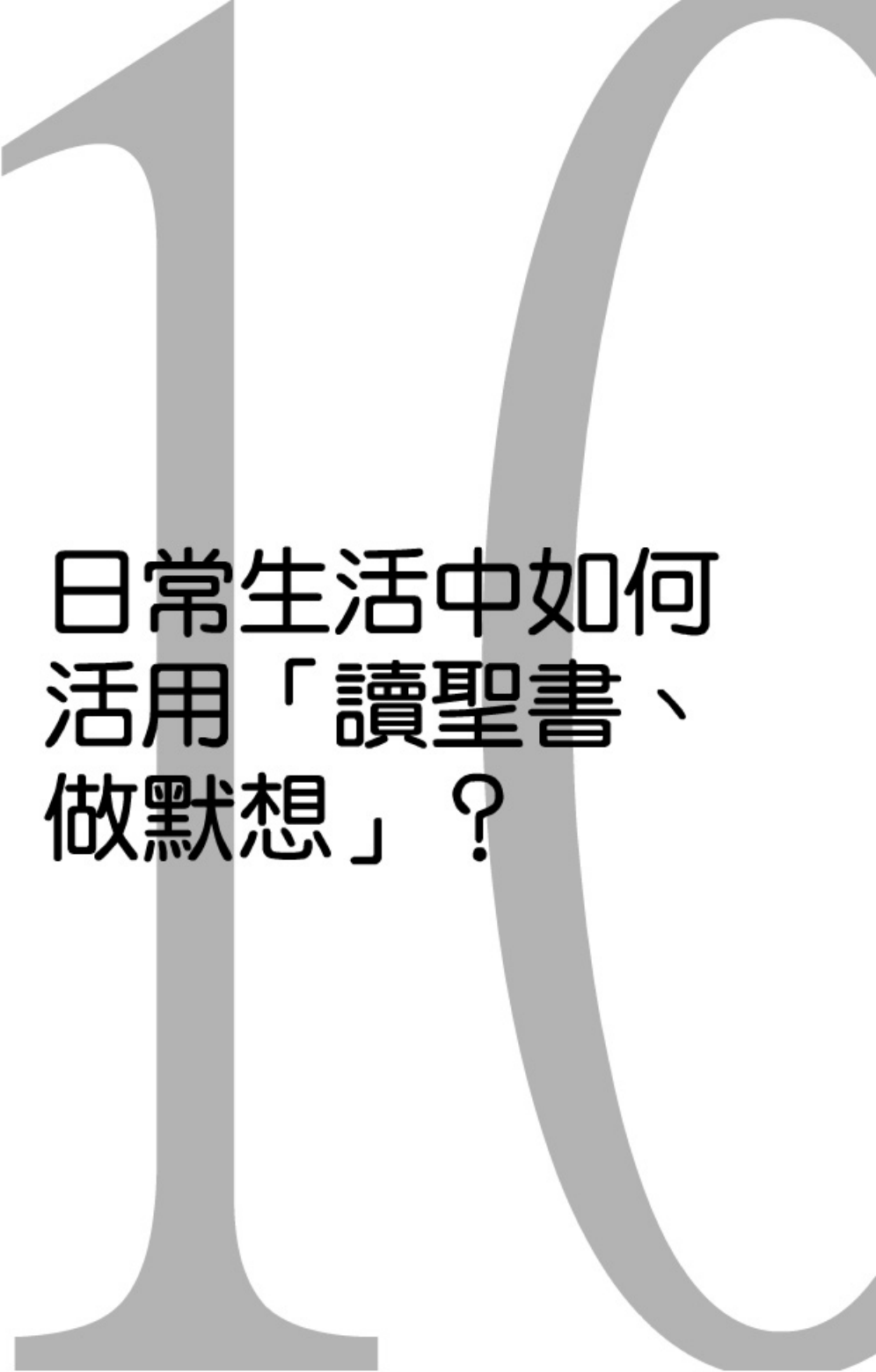


每天「讀聖書、
做默想」會遇到
什麼障礙？

- 忙碌無暇
- 心火不旺、心情不合
- 環境不利
- 人性懶惰
- 未成習慣，欠恒心耐力
- 久未見效.....

為甚麼做好每日「讀聖書，做默

想」的神功是那麼困難呢？歸根究底，都是因為人性的軟弱和內外的誘惑。為克服內外的阻擾，人必須自我堅強起來，用苦難去磨練自己，以鍛鍊出自我控制的毅力，像耶穌在曠野嚴齋四十天，自我砥礪以增強抗禦誘惑的毅力。我們更應該依賴基督，因為在我們最軟弱的時候，也就是我們最堅強的時候。

A large, light gray number '10' serves as the background for the entire page. The number is positioned vertically, with the '1' on the left and the '0' on the right.

日常生活中如何
活用「讀聖書、
做默想」？

修

練長久之後，在環境不容許的情況下，「讀聖書、做默想」可在手中無劍，心中有劍的情況下去做。書未必須要是紙張做成的，任何靜下來的時候(搭車時，眺望時..)，都可從腦海裡撿出聖經的「金句」來凝視、默想、反省一下。這也是「讀聖書、做默想」，祇不過此刻的聖書不是一本書，而是直接的聖言了。此外，大自然也是一本聖書——是天主自己刻劃在造物上的訊息，呈現了祂的智慧、權能、巍峨、精細、美善、仁愛與無窮等，讓我們去欣賞和讚嘆。這已是活的「讀聖書、做默想」了！

活的「讀聖書、做默想」不限於一日一次，而是無限次。次數愈多，意味著一個人的心靈愈與天主的接近、愈成為天主的人，隨時隨地與天主邂逅；讓耶穌的話成為事實：「父啊！願他們在我們內合而為一，就如你在我內，我在你內，..好使你愛我的愛，在他們內，我也在他們內。」（若十七：21-26）



風隨意向那裡吹，你聽到風的響聲，卻不知風從那裡來，往那裡去：凡由聖神而生的就是這樣。（若3:8）



修 知多一點點

- • 聖母進教者之佑會（編）（1988，
• 1990，1998，2005）《靈閱三十之
• 一、二、三、四》，香港：聖母進
• 教者之佑會。
- • 多瑪斯·麥純 (Thomas Merton) 著、
• 江炳倫譯（1996再版）《默觀生活
• 探秘》，台北：光啟出版社。
- • 卡羅·加勒度（1979）《城市中的
• 沙漠》，香港：公教真理學會。
- • 喻麗清（1972再版）《現代人的禱
• 詞》，台中：光啟出版社。
- • 查理士·靈馬（1995）《勇闖人生---
• 與盧雲一起反思》，澳洲：和諧協進
• 機構。
- • Quoist M.（1989）. *Pathways of prayer*.
• Dublin: Gill and Macmillan.

靈火點點

編著：• 聖母進教者之佑會

出版：• 靈火文化中心

• 香港銅鑼灣軒尼詩道458-468號金聯商業中心21樓

• 網頁：www.maryhcs.org

• 電子郵件：bonfire@maryhcs.org

• 電話：2838 0780

• 傳真：2838 0876

日期：• 2005年• 初版

燃燒你我心中靈火 推廣信仰生活文化

